

Belleğiniz İçin Kısa Bir Uyku Çekin

Pınar Dündar

Geceleri deliksiz, güzel bir uyku çekmenin verimliliği artırdığı ve stresi azalttığı pek çoğumuzun deneyimleyerek öğrendiği bir gerçek. Ancak yapılan bir araştırma gösterdi ki öğleden sonra kısa bir uyku da hafızamızı olumlu yönde etkiliyor. Almanyadaki Saarland Üniversitesi'nden bilim insanlarının gerçekleştirdiği çalışma yaklaşık bir saatlik bir şekerleme yapmanın hafızamızı güçlendirdiğini söylüyor.



Neurobiology of Learning and Memory'de yayımlanan araştırma kapsamında, 41 katılımcıdan bazı sözcükleri ve sözcük çiftlerini hatırlamaları istenmiş. Katılımcıların 22'si 1 saat sürecek bir uykuya dalarken 19'una bu sırada video izlettirilmiştir. Bu süre sonunda katılımcıların sözcük ve sözcük çiftlerini ne kadar hatırladığı test edilmiş. Sonuç olarak uyuyan katılımcıların uyumayanlara göre çok daha başarılı olduğu ortaya çıkmış. Beynimizin öğrenilmiş bilgiyi uzun süreli belleğe atma işlemi hipokampus adlı bölgede gerçekleşiyor. Yaklaşık bir saatlik bir uyku bu süreçte hipokampusu daha etkin hale getirerek bu işleme yardımcı oluyor.



Araştırmacılar işyerinde ya da okulda gün içinde kısa bir uykunun öğrenmeyi olumlu yönde etkilediğini belirtiyor. Kim bilir, belki de gelecekte işyerlerinde ve okullarda uyku odaları olarak kullanılacak özel bölümler olur. ABD'de bazı işyerlerinde uyku odaları şimdiden yerini aldı bile.

TÜBİTAK Bilim Genç Robot Bilim Projesi

Tuba Sarıgül

Robot etkinlikleri gençlere hayal dünyalarını geliştirme, yenilikçi düşünme ve problem çözme yeteneklerini ilerletme imkânının yanı sıra tasarım, uygulama ve programlama yapma fırsatı da sağlayan eğlenceli bir yol.

Gençlerin görsel programlama ile algoritma üretebilmelerini, bu algoritmalarla sanal ve gerçek ortamlarda robot projeleri gerçekleştirebilmelerini sağlamak amacıyla Robot Bilim etkinliğini düzenleniyor. TÜBİTAK'ın desteği, bilim merkezleri ile bilim ve sanat merkezlerinin koordinatörlüğü ve okulların katılımıyla 5., 6. ve 7. sınıf öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirilecek Robot Bilim etkinliğine bu yıl yaklaşık 300 okulun, 600 öğretmen ve 9000 öğrencinin katılımı bekleniyor.

Etkinlik kapsamında okullara verilecek robot kitlerinde dokunma algılayıcı, mesafe algılayıcı ve ışık algılayıcı gibi sensörler bulunuyor. Bu sayede robot herhangi bir nesneye temas edip etmediğini algılayabiliyor, katettiği mesafeyi ölçebiliyor ve ortamdaki ışık yoğunluğunu belirleyebiliyor. Robot kitinde, üzerindeki sistemlerin (örneğin hareketli parçaların, sensörlerin, ışık ve ses üreticilerinin) kontrol edilebilmesini sağlayan bir kart bulunuyor. Bu kontrol kartı bir bilgisayar yazılımı sayesinde öğrenciler tarafından programlanabiliyor.

Robot kitin kontrol edilebilmesi amacıyla kullanılan yazılım öğrencilere kod yazmadan görsel olarak algoritma oluşturma ve programlama yapma imkânı sağlıyor. Etkinliğin ilk aşamasında, bilim merkezleri ile bilim ve sanat merkezleri tarafından görevlendirilen koordinatörlere robot kitin programlanmasına ve robot bilim projelerinin geliştirilmesine yönelik eğitimler veriliyor. Daha sonra koordinatörlerin etkinliğe katılacak okullarda öğrencilere ve öğretmenlere eğitim vermesi planlanıyor.

